



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

RODOLPHO RAYAN FELIX LEITE

**PERCEPÇÃO DE PRAZER E ESTADOS DE HUMOR DE IDOSOS
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE JOÃO
PESSOA**

JOÃO PESSOA, 2018

RODOLPHO RAYAN FELIX LEITE

**PERCEPÇÃO DE PRAZER E ESTADOS DE HUMOR DE IDOSOS
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE JOÃO
PESSOA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Departamento de
Educação Física da Universidade
Federal da Paraíba, como requisito
parcial para obtenção de grau de
bacharel em Educação Física.

Orientador: Professor Dr. Valter
Azevedo

JOÃO PESSOA, 2018

L514p Leite, Rodolpho Rayan Félix.

PERCEPÇÃO DE PRAZER E ESTADOS DE HUMOR DE IDOSOS
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE JOÃO PESSOA /

Rodolpho Rayan Félix Leite. - João Pessoa, 2018.

29 f.

Orientação: VALTER AZEVEDO PEREIRA PEREIRA.

Monografia (Graduação) - UFPB/CCS.

1. IDOSOS. MUSCULAÇÃO. ESTADO DE HUMOR. PRAZER. I. PEREIRA,
VALTER AZEVEDO PEREIRA. II. Título.

RODOLPHO RAYAN FELIX LEITE

**PERCEPÇÃO DE PRAZER E ESTADOS DE HUMOR DE IDOSOS
PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE JOÃO
PESSOA**

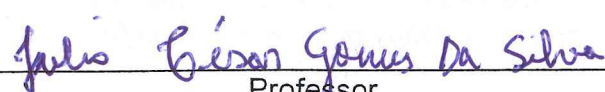
Trabalho de conclusão de curso
apresentado à disciplina Seminário
de Monografia II como requisito
parcial para a obtenção do grau de
Bacharel em Educação Física, no
Departamento de Educação Física
da Universidade Federal da
Paraíba.

Monografia aprovada em: ____/____/____

Banca Examinadora



Professor Orientador: Valter Azevedo



Professor
Membro Externo

Professor
Membro

JOÃO PESSOA, DEZEMBRO DE 2018

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me proporcionar a vida e por ser a força superior responsável por realizar as coisas impossíveis que só ele pode me dar.

Aos meus pais Marcos Antonio Ribeiro Leite e Silvana Felix dos Santos, por terem me concedido a vida. Pela criação, sendo meus primeiros educadores, mostrando-me o caminho da ética, da verdade e da bondade. Por serem meus maiores incentivadores. Tudo que me tornei e que tenho no mundo físico foi graças a eles.

Aos meus parentes, pela torcida, pelo acolhimento, pela afetividade. Por fazerem parte da minha história.

Aos meus amigos que compartilham comigo os momentos de aventura, descontração e dificuldades. Aos meus amigos Fellype Neri e Thayane Albuquerque que são meus irmãos de vida.

A todos os professores do ensino fundamental e médio, como também do ensino superior. Ao Professor Dr. Gilmário Ricarte (Cajá) por ser exemplar: um professor competente, humilde e carismático.

Ao meu orientador Professor Valter Azevedo, pela dedicação, comprometimento e disponibilidade.

Aos amigos da universidade, Nayara Alexandre, Kalinne Fernandes, Jacques Moreno, os quais me trazem recordações dos estágios, da correria do cotidiano da vida acadêmica e da colaboração com o fardo dos estudos.

Ao meu amigo Julio Cesar que tornou a caminhada neste trabalho muito fácil, sempre comprometido em ajudar-me, apontando os caminhos mais acessíveis. Você tornou esta caminhada do trabalho de conclusão de curso mais simples e mais agradável.

Muitíssimo obrigado!

Valorize mais o caminho que a vitória. Não importa se você vai chegar em primeiro ou em último. O importante é viver a caminhada com liberdade e felicidade. (Cury, 2016).

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar a percepção de prazer e o estado de humor de idosos da cidade de João Pessoa após a prática de sessões de musculação. Este estudo caracteriza-se como quantitativo, do tipo descritivo e de caráter transversal. A amostra foi composta por 15 idosos com idade superior a 60 anos, praticantes de musculação da cidade de João Pessoa. A resposta afetiva foi avaliada pós exercício por meio da escala de sensação denominada de escala *Likert* bipolar composta de 11 pontos, variando entre +5 (muito bom) a -5 (muito ruim), enquanto que, o perfil de estado de humor dos idosos foi avaliado pré e pós exercício pela escala de humor Brunel (BRUMS) com a finalidade de medir as variações emocionais e bem-estar psicológico associado ao exercício. A pesquisa foi realizada nas academias Science Centro Fitness na cidade de João Pessoa-PB. Foi utilizado o teste t independente para verificar diferenças na resposta afetiva e o teste de Anova Two way para verificar as possíveis diferenças na variável do estado de humor entre os protocolos de treinamento (metabólico x tensional) nos momentos pré e pós exercício. O nível de significância adotado foi de $p < 0.05$. Verificou-se que não houve diferença significativa na percepção de prazer dos idosos após a prática dos métodos de treinamento tensional e metabólico ($p > 0,05$) e não houve interação significativa no protocolo x tempo nos domínios do estado de humor dos idosos no pré e pós sessão ($p > 0,05$). Os idosos tiveram uma boa percepção de prazer e os protocolos de treinamentos de força não proporcionaram decréscimos no estado de humor após as sessões de treinamento.

Palavras-chave: Idosos. Musculação. Estado de humor. Prazer.

ABSTRACT

The present study aimed to analyze the perception of pleasure and the mood of the elderly in the city of João Pessoa after the practice of bodybuilding sessions. This study is characterized as quantitative, of the descriptive type and transversal character. The sample consisted of 15 elderly people over 60 years old, bodybuilders from the city of João Pessoa. The affective response was evaluated post exercise by means of the so-called Likert scale of composite bipolar scale of 11 points, ranging from +5 (very good) to -5 (very poor), while the mood profile of the elderly was evaluated before and after exercise by the Brunel mood scale (BRUMS) in order to measure the emotional variations and psychological well-being associated to the exercise. The research was conducted at the academies Science Center Fitness in the city of João Pessoa-PB. The independent t test was used to verify differences in the affective response and the Anova Two way test to verify the possible differences in the mood state variable between the training protocols (metabolic x tensional) in the pre and post exercise moments. The level of significance was set at $p < 0.05$. It was verified that there was no significant difference in the perception of pleasure of the elderly after the practice of the methods of tensional and metabolic training ($p > 0.05$) and there was no significant interaction in the protocol x time in the domains of the mood of the elderly in the pre and post-session ($p > 0.05$). The elderly had a good perception of pleasure, and the strength training protocols did not provide decreases in mood after training sessions.

Keywords: Elderly. Bodybuilding. State of humor. Pleasure.

Sumário

1 INTRODUÇÃO	8
2 REVISÃO DE LITERATURA	10
2.1 Percepção de prazer na musculação	10
2.2 Estado de humor e Exercício físico	11
3 MATERIAIS E MÉTODOS.....	12
3.1 Caracterização da pesquisa.....	12
3.2 População e Amostra.....	12
3.3 Procedimentos éticos.....	12
3.4 Instrumentos de coleta de dados	12
3.5 Procedimentos de Coleta de Dados.....	14
3.6 Protocolos experimentais.....	14
3.7 Análise Estatística.....	14
4 RESULTADOS	16
5 DISCUSSÃO	18
6 CONCLUSÃO.....	19
REFERÊNCIAS.....	20
APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	23
APÊNDICE B - TERMO DE COMPROMETIMENTO DO ORIENTADOR	24
APÊNDICE C – CARTA DE ANUÊNCIA.....	25
APÊNDICE D – CERTIDÃO DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA	26
APÊNDICE E – CERTIDÃO DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA	27
ANEXO A – ESCALA DE SENSAÇÃO (AFETIVIDADE).....	28
ANEXO B- ESCALA DE HUMOR DE BRUNEL	29

1 INTRODUÇÃO

O exercício físico vem se configurando como uma ferramenta essencial para melhora do desempenho físico e coadjuvante na promoção e manutenção da saúde (GARBER et al., 2011). Essas informações evidenciam que a aderência a um programa regular de exercício físico pode melhorar significativamente o desempenho cognitivo de pessoas idosas, aumentando a autoestima e a sensação de bem estar, melhorando o estado de humor e o prazer de viver nesta faixa etária. Desta forma, ocorre uma melhora da imagem corporal e uma diminuição das respostas fisiológicas relacionadas ao estresse, afastando a possibilidade de desenvolver ansiedade e depressão, que são problemas que tem acometido grande parte dos idosos (MINGHELLI et al, 2013).

Neste sentido, dentre os tipos de exercício físico, tem se verificado na literatura que a utilização do treinamento resistido nesta população tem promovido cronicamente benefícios no tratamento da hipertensão, osteoporose, diabetes, no combate a sarcopenia, na correção de problemas posturais, na aceleração do metabolismo e emagrecimento, no fortalecimento do sistema imunológico, na melhoria dos padrões ventilatórios, bem como na melhora do humor, libido e autoestima (RODRIGUES, 2014).

No entanto, apesar de tais benefícios promovidos pelo exercício resistido, tem se verificado que no Brasil os idosos preferem a prática de exercícios aeróbios, tais como, a caminhada que é o exercício mais realizado, atingindo 66,5%, seguido pelo ciclismo (13,3%) e por último exercícios de fitness ou academia (9,60%). Assim, percebe-se que os exercícios aeróbios são mais procurados e realizados pelos idosos do que aqueles realizados dentro de academias como por exemplo a musculação.

Desta forma, é necessária uma investigação que busque identificar a percepção de prazer e estados de humor de idosos praticantes de musculação, visto que, estes são fatores que podem ser modulados pela prática do exercício físico e que podem estar relacionados a aderência deste tipo de exercício físico. A partir do exposto, a questão problema do estudo é: **Como está estruturada a percepção de prazer e estados de humor de idosos da cidade de João Pessoa na prática da musculação?**

Hipóteses

Substantiva

A hipótese do presente estudo era que os idosos do sexo masculino e feminino praticantes de musculação têm uma boa percepção de prazer e um elevado estado de humor devido aos benefícios cognitivos e fisiológicos promovidos por este tipo de exercício físico.

Estatística

Considerando como critério de exclusão e aceitação o nível de significância de $p \leq 0,05$, as hipóteses são descritas na formula nula (H_0) e experimental (H_E)

H_0 : não existe diferença significativa nas respostas da percepção de prazer e estados de humor de idosos entre sessões de treinamentos de musculação tensional e metabólico.

H_E : existe diferença significativa nas respostas da percepção de prazer e estados de humor de idosos entre sessões de treinamentos de musculação tensional e metabólico.

OBJETIVO GERAL

Analisar a percepção de prazer e o estado de humor de idosos da cidade de João Pessoa após a prática de sessões de musculação tensional e metabólico.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar a percepção de prazer e o estado de humor de idosos praticantes de musculação da cidade de João Pessoa;
- Comparar as associações de prazer e estados de humor em protocolos de treinamento tensional e metabólico.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Percepção de prazer na musculação

O envelhecimento é um fenômeno que alcança todos os seres humanos onde ocorrem várias alterações fisiológicas, sociais e psicológicas. Esta etapa da vida é caracterizada por perdas funcionais, dificuldades na saúde e na vida social e o exercício físico surge como uma importante ferramenta para atenuar tais problemas.

Segundo Ferreira et. al (2017) “o exercício físico estimula a liberação de substâncias neurotróficas, propicia melhoria funcional do sistema nervoso e até mesmo sensações de prazer e relaxamento”.

“A participação em um programa de exercícios físicos regulares é essencial, e uma forma efetiva para reduzir, prevenir e tratar declínios funcionais associados ao envelhecimento” (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011, p. 163). Adquirir um padrão de hábitos saudáveis, e uma dessas atitudes é praticar exercícios físicos, ajuda a manter o corpo e a mente saudáveis por mais tempo e aumenta a expectativa de vida da população. Alguns fatores levam a um envelhecimento saudável como: exercícios físicos regulares, relações sociais, vida independente, sentimento de controle da própria vida.

A prática regular de exercícios físicos por idosos melhora seus níveis de triglicerídeos, reduz a pressão arterial, diminui o colesterol, reduz gordura corporal, aumenta a massa muscular, aumenta a massa mineral óssea, entre outros diversos fatores positivos para o praticante (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011). Idosos que praticam exercícios físicos tem melhor autoestima, como também, o exercício físico ajuda a reduzir os sintomas depressivos, sendo inclusive indicado como uma das possibilidades de tratamento para depressão em idosos (MEURER; BORGES BENEDETTI; MAZO, 2012).

A aderência aos treinos é um grande problema da população idosa e o desprazer de treinar pode ser um fator que afasta os idosos das academias. Em um estudo que buscava verificar a relação entre a intensidade do exercício e a percepção de prazer no treinamento de força em indivíduos iniciantes, a resposta desprazerosa foi observada em intensidades acima de 80% 10RM (TEIXEIRA, 2016).

2.2 Estado de humor e Exercício físico

A psicologia do esporte enfatiza a avaliação psicológica em variáveis de caráter sócio-psicológicas, estudando auto percepções de estresse, motivação, facilitação social, grupo esportivo e cognições. Os métodos de avaliação psicológica junto à prática do treinamento esportivo mensuram características, atributos e estados emocionais transitórios sob condições controladas, desenvolvendo perfis e prognósticos. “O objetivo da psicometria passou a ser a promoção e prevenção da saúde de indivíduos envolvidos em programas de treinamento e atividade física, atingindo, assim, a melhora do desempenho esportivo dos mesmos (MIRANDA; et al., 2008, p. 177).

“Estados emocionais tais como os estados de humor têm duração variável, de algumas horas a alguns dias, podendo refletir sentimentos de exaltação ou felicidade, tristeza, angústia, entre outros” (BRANDT et al., 2010). O humor pode variar de acordo com a intensidade e duração e são apontados como um fator decisivo no rendimento esportivo e pode explicar parte do rendimento dos atletas (BRANDT et al., 2010). O humor é o foco de estudos que foram popularizados pelo uso de instrumentos como o Profile of Mood States – POMS e a Escala de Humor de Brunel – BRUMS.

De forma aguda a prática de exercícios físicos promovem melhoras no estado de humor, diminuição da tensão, ansiedade, depressão e raiva, bem como aumento do vigor, de forma que a longo prazo ocorre melhorias na saúde psicológica. As características dos treinos tem sido estudadas para que seja identificado a intensidade e o tipo do exercício que levam a benefícios tanto na saúde física quanto mental. Os exercícios aeróbicos de alta intensidade tem apresentado melhoras, diminuição e nenhuma mudança no estado de humor, já os de baixa e moderada intensidade promovem diminuição do humor negativo e aumento do vigor. Exercícios contra resistência de baixa intensidade promoveram melhoria no humor, redução na ansiedade, diminuição no vigor ou nenhuma mudança; alta intensidade também esteve associada a melhorias (WERNECK et al., 2010).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Caracterização da pesquisa

Trata-se de uma pesquisa quase-experimental com delineamento cruzado (*crossover*) e aleatorizado, no qual os sujeitos foram controles deles mesmos e submetidos a duas condições experimentais (HOCHMAN et al., 2005; SOUSA; DRIESSNACK; MENDES, 2007).

3.2 População e Amostra

A população do estudo foi composta por homens e mulheres idosos da cidade de João Pessoa. A amostra foi constituída por 15 idosos com idade superior a 60 anos praticantes de musculação da Cidade de João Pessoa. A seleção da amostra deu-se de forma aleatória a partir dos seguintes critérios: foram incluídos no estudo idosos com idade cronológica superior à 60 anos que treinam musculação frequentemente e com tempo de prática superior a 12 meses.

3.3 Procedimentos éticos

Após serem explicados os possíveis riscos e objetivos do estudo foi entregue aos idosos um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), elaborado de acordo com o conselho nacional de saúde resolução 466/12 (BRASIL, 2013). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba (CCS – UFPB) com o protocolo de 2. 928. 293.

3.4 Instrumentos de coleta de dados

Foi utilizada a escala de sensação de afetividade para avaliar as percepções de afetividade em relação ao tipo de exercício realizado (HARDY, REJESKI; 1989). Neste contexto, a escala de afetividade foi utilizada para verificar o sentimento de prazer e desprazer que o aluno sente após a sessão de exercício. Os números desta escala representam vários níveis de

afetividade de “muito ruim” a “muito bom”. Para ajudar a selecionar um número correspondente aos seus sentimentos subjetivos dentro desta amplitude, considera-se o seguinte: Quando sentir que o exercício está “muito ruim” responda com o número -5, por exemplo, deve responder com um número -5, quando sentir que o exercício está desagradável ao máximo. Quando sentir que o exercício foi “muito bom” responda com o número +5, por exemplo, uma resposta de +5 deve ser apropriada, quando os sentimentos de afetividade são agradáveis ao máximo. Quando sentir que o exercício de força está “neutro” responda com o número 0, por exemplo, você deve responder com um número 0, quando sentir que o exercício nem é prazeroso e nem desprazeroso.

Os estados de humor dos idosos foram avaliados por meio da escala de Humor de Brunel (BRUMS) (TERRY et al., 2003). A escala de BRUMS foi desenvolvida para medir rapidamente o estado de humor de indivíduos, sendo adaptada do Profile of Mood States (POMS) (McNAIR et al., 1971), traduzida para o português (ROHLFS, 2006; ROHLFS et al., 2008) e validada por ROHLFS (2006) com coeficientes de confiabilidade variando de 0.76 a 0.90. Este questionário tem 24 adjetivos, distribuídos em seis domínios subjetivos e transitórios de humor: (a) tensão – reflete uma elevada tensão nos músculos esqueléticos (b) depressão – indica um estado de humor depressivo e uma sensação de incapacidade funcional e futilidade; (c) raiva – reflete uma irritação no humor e hostilidade em relação aos outros, além de rebelião e mau humor (d) fadiga - representa inércia, fadiga e baixos níveis de energia; (e) confusão – reflete a estado de humor caracterizado pela confusão mental (fatores negativos) e (f) vigor – indica um estado de humor caracterizado por elevada energia física (fator positivo).

Os idosos classificaram os adjetivos em uma escala de cinco pontos (0 = absolutamente não; 1= um pouco; 2= moderadamente; 3= bastante; 4= extremamente) para descrever seu estado de humor atual. O instrumento foi aplicado com os idosos nos momentos pré e após o exercício e responderam a seguinte pergunta “Como se sente agora?”.

3.5 Procedimentos de Coleta de Dados

A coleta dos dados foi realizada na academia Science Centro fitness, localizada na Avenida Infante Dom Henrique, Tambaú. Inicialmente os idosos receberam explicações e instruções sobre objetivo do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

No segundo momento, os idosos receberam instruções acerca da escala de afetividade e foram orientados a responder com o número -5, “muito ruim” quando sentir que o exercício foi desagradável ao máximo ou +5 “muito bom” quando seus sentimentos de afetividade são agradáveis ao máximo. Quando sentiram que o exercício foi “neutro” foram instruídos a responderem com o número 0, ou seja, quando achar que o exercício nem é prazeroso e nem é desprazeroso. Em relação à escala de estados do humor os idosos receberam instruções e responderam após a sessão de exercício.

3.6 Protocolos experimentais

O treino tensional foi realizado da seguinte forma: 2 séries de 6 a 8 repetições, velocidade 3020, intervalo 1’30” e o treino metabólico 2 séries de 12 a 15 repetições, velocidade 2020, intervalo de 50”. Os treinos foram separados por segmentos, o treino A consistia em exercícios de membros inferiores e abdômen e o B Membros superiores. Sendo o treino A composto por exercícios como: agachamento, leg press 45°, flexora sentada, panturrilha no leg horizontal e prancha. O treino B foi composto pelos exercícios puxada frente, remada baixa, supino plano com halter e supino inclinado com halter.

3.7 Análise Estatística

Os dados foram analisados no pacote estatístico computadorizado *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versão 20.0. Inicialmente, realizou-se uma análise exploratória para verificar a normalidade (Teste de *Shapiro-Wilk*) e homogeneidade (Teste de Levene) dos dados. Como os dados atenderam aos pressupostos de normalidade foi utilizado o teste de Anova Two Way [2 x 2; protocolos (Tensional vs. Metabólico) x tempo (pré-teste vs. pós-

teste)] seguida do teste post hoc de Bonferroni para analisar os efeitos do exercício em todas as variáveis dependentes. Para análise da percepção de prazer foi realizado o teste t independente. Os dados foram apresentados em média e desvio padrão. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

4 RESULTADOS

Na análise comparativa do domínio tensão, observou-se que não houve interações significativas entre grupo x tempo ($F= 0,101$; $\eta^2= 0,002$; $p= 0,752$), no tempo ($F= 0,496$; $\eta^2= 0,009$; $p= 0,484$), e no grupo ($F= 0,014$; $\eta^2= 0,001$; $p= 0,905$). Na análise comparativa do domínio depressão, observou-se que não houve interações significativas entre grupo x tempo ($F= 0,013$; $\eta^2= 0,001$; $p= 0,908$), no tempo ($F= 5,101$; $\eta^2= 0,085$; $p= 0,058$), e no grupo ($F= 0,100$; $\eta^2= 0,002$; $p= 0,753$). Na análise comparativa do domínio raiva, observou-se que não houve interações significativas entre grupo x tempo ($F= 0,037$; $\eta^2= 0,001$; $p= 0,849$), no tempo ($F= 1,615$; $\eta^2= 0,029$; $p= 0,209$), e no grupo ($F= 0,037$; $\eta^2= 0,001$; $p= 0,849$).

Na análise comparativa do domínio vigor, observou-se que não houve interações significativas entre grupo x tempo ($F= 0,023$; $\eta^2= 0,001$; $p= 0,881$), no tempo ($F= 0,017$; $\eta^2= 0,001$; $p= 0,896$), e no grupo ($F= 1,248$; $\eta^2= 0,022$; $p= 0,269$). Na análise comparativa do domínio fadiga, observou-se que não houve interações significativas entre grupo x tempo ($F= 0,204$; $\eta^2= 0,004$; $p= 0,653$) e no grupo ($F= 1,839$; $\eta^2= 0,032$; $p= 0,181$) e no tempo ($F= 4,240$; $\eta^2= 0,072$; $p= 0,054$). Na análise comparativa do domínio confusão, observou-se que não houve interações significativas entre grupo x tempo ($F= 3,343$; $\eta^2= 0,052$; $p= 0,073$), no tempo ($F= 3,796$; $\eta^2= 0,065$; $p= 0,056$), e no grupo ($F= 0,978$; $\eta^2= 0,017$; $p= 0,327$), conforme Tabela 1.

Tabela 1. Análise comparativa dos domínios do estados de humor entre os protocolos de treinamento tensional x metabólico nos momentos pré e pós exercício.

HUMOR	TENSIONAL		METABÓLICO	
	PRÉ	PÓS	PRÉ	PÓS
Tensão	1,7 \pm 0,2	1,2 \pm 0,5	1,6 \pm 0,6	1,4 \pm 0,6
Depressão	0,8 \pm 0,3	0,1 \pm 0,3	0,9 \pm 0,3	0,2 \pm 0,3
Raiva	0,2 \pm 0,1	0,3 \pm 0,1	0,2 \pm 0,1	0,4 \pm 0,1
Vigor	7,8 \pm 0,8	7,5 \pm 0,9	8,7 \pm 0,9	8,7 \pm 0,9
Fadiga	0,8 \pm 0,6	2,4 \pm 0,6	2,0 \pm 0,6	3,0 \pm 0,6
Confusão	0,7 \pm 0,1	0,1 \pm 0,1	0,2 \pm 0,1	0,2 \pm 0,1

Na análise comparativa da percepção de prazer, verificou-se que não houve diferenças significativas entre os protocolos de treinamento tensional vs. metabólico após a sessão de treinamento ($p = 0,389$).

Tabela 1. Análise comparativa da percepção de prazer entre os protocolos de treinamento tensional x metabólico no momento pós exercício.

HUMOR	TENSIONAL	METABÓLICO
	Após a sessão	Após a sessão
Prazer	4,0 \pm 1,1	4,4 \pm 0,9

5 DISCUSSÃO

O presente estudo objetivou analisar a percepção de prazer e os estados de humor de idosos após a prática de dois métodos de treinamento de força tensional e metabólico. Os principais achados do estudo é que não houve diferenças significativas entre os protocolos de treinamento de força, no entanto, os idosos tiveram uma boa percepção de prazer após as sessões de treinamento.

O que é muito interessante para aderência dos idosos a programas de treinamento, pois sentir prazer é um dos principais motivos para o idoso permanecer treinando, de acordo com o estudo de Freitas et al. (2007). Um estudo feito com obesos apontou que treinos realizados com intensidades moderadas, cerca de 60-70% de 1RM, proporcionam uma maior sensação de desprazer e associada a baixos níveis de motivação contribui significativamente para as altas taxas de abandono dos programas de exercício físico (ALVES et al., 2017).

O tipo do exercício e a escolha da intensidade do esforço são variáveis que podem influenciar as respostas psicológicas ao exercício. Segundo o estudo de Werneck et al. (2010) de forma aguda a prática de exercícios físicos tem promovido melhoras no estado de humor e a repetição destes efeitos traz benefícios para a saúde psicológica dos praticantes em longo prazo.

Adicionalmente, os protocolos de treinamentos de força não proporcionaram decréscimos no estado de humor após as sessões de treinamento e verificou-se que não houve diferenças significativas nos estados de humor entre os protocolos de treinamento de força tensional e metabólico. Este fato pode ser explicado devido a intensidade do treino, onde foram realizadas séries submáximas, com um nível de esforço insuficiente para levar o organismo a um alto desgaste fisiológico e consequentemente um maior desconforto nos treinos, como relata o estudo de Brandt, Viana, Segato e Andrade (2010) que associou elevada tensão e fadiga a altos níveis de intensidade. Na perspectiva do estudo de Werneck et al. (2010) aponta que exercícios contra a resistência tanto em baixa intensidade quanto em alta intensidade podem promover melhorias no humor, redução na ansiedade, diminuição no vigor ou nenhuma mudança no humor.

6 CONCLUSÃO

Conclui-se que tanto o protocolo de treinamento tensional quanto o metabólico proporcionam boa percepção de prazer em idosos, fato que é positivo para os idosos se manterem treinando por mais tempo. Os protocolos de treinamentos de força não proporcionaram decréscimos no estado de humor após as sessões de treinamento e a realização do treino com séries submáximas pode trazer benefícios para a saúde psicológica dos idosos em longo prazo.

REFERÊNCIAS

ALVES, R.; FOLLADOR, L.; FERREIRA, S.; SILVA, S. O efeito do treinamento combinado sobre a percepção subjetiva de esforço e sensação de prazer/desprazer em mulheres obesas. **Revista brasileira de cineantropometria e desempenho humano**. v. 19, n. 6, 2017.

BRANDT, R.; VIANA, M.; SEGATO, L.; ANDRADE, A. Estados de humor de velejadores durante o pré-panamericano. **Motriz**. v. 16, n.4, p. 834-840, 2010.

CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; BRAZ, A. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe**. v. 1, p. 163-175, 2011.

FERREIRA, S.; SANTOS, A.; OKANO, A.; GONÇALVES, B.; ARAÚJO, J. Efeitos agudos do exercício físico no tratamento da dependência química. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. v. 39, n.2, p. 124-131, 2017.

FREITAS, C.; SANTIAGO, M.; VIANA, A.; LEÃO, A.; FREYRE, A. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista brasileira de cineantropometria e desempenho humano**. v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

GARBER, C. E.; BLISSMER, B.; DSECHENES, M. R.; FRANKLIN, B. A.; LAMONTE, M. J., LEE, I. M., NIESMAN, D. C., SWAIN, D. P. American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Medicine Science Sports Exercise**. v. 43, n. 7, p. 1334-59, 2011.

HARDY, C. J.; REJESKI, W. J. Not what, but how one feels: the measurement of affect during exercise. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v. 11, n. 3, p. 304-317, 1989.

HOCHMAN, B.; NAHAS, F. X.; OLIVEIRA FILHO, R. S.; Ferreira, L. M. Desenhos de pesquisa. **Acta Cirurgica Brasileira**, v. 20, p. 2-9, 2005.

MATTOS, JÚNIOR E BLECHER. Metodologia da pesquisa em educação física: construindo sua monografia, artigos e projetos. 3. ed. São Paulo: **Phorte**, 2008.

MEURER, S. T.; BORGES, L. J.; BENEDETTI, T. R. B.; MAZO, G. Z. Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercício físico. **Revista Brasileira de ciência e esporte**, v. 34, n. 3, p. 683-695, 2012.

MINGHELLI, B.; TOMÉ, B.; NUNES, C.; NEVES, A.; SIMÕES, C. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. **Revista de psiquiatria clínica**, 2013.

MIRANDA, I.; ROTA, T.; LUFT, C.; ANDRADE, A.; KREBS, R.; CARVALHO, T. A escala de humor de Brunel (Brums): Instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. **Revista brasileira de medicina do esporte**. v.14, n. 3, p. 176-181, 2008.

PADOIN, P. G.; GONÇALVES, M. P.; COMARU, T.; Da Silva, A. M. V. Análise comparativa entre idosos praticantes de exercício físico e sedentários quanto ao risco de quedas. **O mundo da saúde**, ed. 34, p. 158-164, 2010.

SOUSA, L., H. R.; BRANDÃO, J., C., S.; FERNANDES, A. K. C.; CARDOSO, B.,L.,C. Queda em idosos e fatores de risco associados. **Revista de atenção à saúde**, v. 15, n. 54, p. 55-60,2017.

SOUSA, V. D.; DRIESSNACK, M.; MENDES, I. A. C. An overview of research designs relevant to nursing: Part 1: quantitative research designs. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 15, n. 3, p. 502-507, 2007.

VEIGA, J.; GONÇALVES, M. A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e estress. **Portal dos psicólogos**. 2009.

VIANA, M.F; ALMEIDA, P.L.; SANTOS, R.C. Adaptação portuguesa da versão reduzida do perfil de estados de humor – POMS. **Análise psicológica**, p. 77-92, 2001.

RODRIGUES, A. A musculação como fonte da juventude. **GEASE**, 2014.

ROHLFS, I. C. P. D. M.; ROTTA, T. M., LUFT, C. D. B., ANDRADE, A., KREBS, R. J., & CARVALHO, T. A escala de humor de brunel (BRUMS): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento [The brunel mood scale (BRUMS): An instrument for early detection of overtraining syndrome]. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 14, p. 176–181, 2008.

ROHLFS, I. C. **Validação do teste de BRUMS para avaliação de humor em atletas e não atletas brasileiros**. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Universidade do Estado de Santa Catarina. Florianópolis, Brasil. 2006.

TEIXEIRA, R. Q. C. Intensidade do exercício e prazer: efeito de dose resposta no treinamento de força em iniciantes. 2016. 32f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2016.

TERRY, P. C.; LANE, A. M., & FOGARTY, G. J. Construct validity of the POMS-A for use with adults. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 4, p. 125–139, 2003.

WERNECK, F.; FILHO, M.; COELHO, E.; RIBEIRO, L. Efeito agudo do tipo e da intensidade do exercício sobre os estados de humor. **Revista brasileira de atividade física e saúde**. v. 15, n. 4, p. 211-217, 2010.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título: PERCEPÇÃO DE PRAZER E ESTADOS DE HUMOR DE IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE JOÃO PESSOA

Caro participante,

O estudante do Curso de Bacharelado em Educação Física, **Rodolpho Rayan Félix Leite** da Universidade Federal da Paraíba, pretende realizar um estudo com as seguintes características: o objetivo geral se trata de Analisar a percepção de prazer e o estado de humor de idosos da cidade de João Pessoa praticantes de musculação. Solicitamos a sua colaboração para participar da coleta dos dados através de escala de afetividade e escala POMS, também é solicitada a sua autorização para que os dados possam constar em uma monografia de conclusão de graduação em Educação Física. Além disso, pedimos autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo.

Informamos que os **benefícios** identificar a percepção de prazer e estados de humor de idosos praticantes de musculação, visto que, estes são fatores que podem ser modulados pela prática do exercício físico e que podem estar relacionados a aderência deste tipo de exercício físico, além de contribuir para o crescimento de pesquisas nesta área. **Os riscos** da pesquisa serão mínimos.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, você não é obrigado a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos pesquisadores. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na academia.

Os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido e dou o meu consentimento livre e esclarecido para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Assinatura do Participante

Assinatura da Testemunha

Contato com o Pesquisador Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o pesquisador Rodolpho Rayan Félix Leite - Telefone: 98769 9497.

Endereço: R. Gabriel Felipe dos Santos, Gramame, 234.

ou

Comitê de Ética em Pesquisa do CCS – UFPB

Endereço: Centro de Ciências da Saúde - 1º andar / Campus I / Cidade Universitária / CEP: 58.051-900 - (83) 3216 7791


Atenciosamente,

APÊNDICE B - TERMO DE COMPROMETIMENTO DO ORIENTADOR

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
DISCIPLINA SEMINÁRIO DE MONOGRAFIA I
TERMO DE COMPROMETIMENTO

Eu, Valter Azevedo, comprometo-me a orientar o desenvolvimento do Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado Percepção de prazer e estados de humor de idosos praticantes de musculação da cidade de João Pessoa, do aluno Rodolpho Rayan Félix Leite, matrícula 20160165571, regularmente matriculado na disciplina Seminário de Monografia I, do Curso de Bacharelado em Educação Física.

João Pessoa, 07 de junho de 2018


Assinatura do professor
Prof. Dr. Valter Azevedo
Universidade Federal da Paraíba
SIAPE: 1030040

E-mail do orientador: valtera@ccs.ufpb.br

E-mail do orientando: rodolpho_rayan@hotmail.com

APÊNDICE C – CARTA DE ANUÊNCIA**APÊNDICE C- TERMO DE ANUENCIA PARA COLETA DE DADOS**

01 de junho de 2018.

Da: Science Centro Fitness

Para: Comitê de Ética em Pesquisa-CCS

Assunto: Carta de Anuência

Prezados,

Eu, João Paulo Dias da Silva, responsável técnico, Profissional de Educação Física, número de registro do CREF 3271-G/PB, autorizo o aluno de Graduação Rodolpho Rayan Félix Leite, utilizar as dependências da Academia Science Centro fitness, localizada na Avenida Infante dom Henrique, número 123, bairro Tambaú, CNPJ 26.736.457/0001-52 a fim de que o mesmo possa realizar a coleta de dados referente ao projeto em andamento "percepção de prazer e estados de humor de idosos praticantes de musculação da cidade de João Pessoa".

Com a certeza de contar com seu apoio, agradeço antecipadamente.

Atenciosamente,


Responsável técnico

João Paulo Dias
Educador Físico
CREF 003271-G/PB

「CNPJ:26.736.457/0001-52」
Science Centro Fitness
Av. Infante Dom Henrique,123
Tambaú CEP: 58039-151
L João Pessoa-PB J

APÊNDICE D – CERTIDÃO DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CERTIDÃO

Certifico que o Departamento de Educação Física, do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, aprovou o parecer do **Professor DR. Ytalo Mota Soares** favorável à aprovação do Projeto de Pesquisa (TCC) Intitulado (**Percepção de Prazer e Estados de Humor de Idosos Praticantes de Musculação da Cidade de João Pessoa.**) do aluno **Rodolpho Rayan Félix Leite** orientado (a) pelo (a) **Prof. Dr. Valter Azevedo Pereira** (Processo DEF nº 50/2018). É verdade. Dou fé. Eu **Marcilio de Carvalho Alcântara**, Secretário do Departamento de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde, lavrei a presente CERTIDÃO. João Pessoa, 04 de junho de 2018.

Profª Draª Sandra Barbosa da Costa
MAT. SIAPE 1030194
CHEFE DE DEPTº DE EDUCAÇÃO FÍSICA-UFPB

APÊNDICE E – CERTIDÃO DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA

UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS
DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA



Continuação do Parecer: 2.928.293

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O estudo atende as solicitações éticas indicadas pela Plataforma.

Considerações Finais a critério do CEP:

Certifico que o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – CEP/CCS aprovou a execução do referido projeto de pesquisa.

Outrossim, informo que a autorização para posterior publicação fica condicionada à submissão do Relatório Final na Plataforma Brasil, via Notificação, para fins de apreciação e aprovação por este egrégio Comitê.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1153687.pdf	15/08/2018 20:53:35		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Tcc_rodolpho.docx	19/07/2018 15:21:16	VALTER AZEVEDO PEREIRA	Aceito
Folha de Rosto	folha_de_rosto_Rod.docx	19/07/2018 15:19:02	VALTER AZEVEDO PEREIRA	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	CARTADEANUENCIAROD.docx	19/07/2018 15:10:41	VALTER AZEVEDO PEREIRA	Aceito
Declaração de Pesquisadores	TERMODECOMPROMISSOROD.docx	19/07/2018 15:08:23	VALTER AZEVEDO PEREIRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMODECONSENTIMENTOROD.docx	19/07/2018 15:06:13	VALTER AZEVEDO PEREIRA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: UNIVERSITARIO S/N

Bairro: CASTELO BRANCO

CEP: 58.051-900

UF: PB

Município: JOAO PESSOA

Telefone: (83)3216-7791

Fax: (83)3216-7791

E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br

ANEXO A – ESCALA DE SENSÇÃO (AFETIVIDADE)

1. Como você classifica a sensação do seu treino?

+5	Muito bom
+4	
+3	Bom
+2	
+1	Razoavelmente bom
0	Neutro
-1	Razoavelmente ruim
-2	
-3	Ruim
-4	
-5	Muito ruim

FONTE: HARDY, C. J.; REJESKI, W. J. Not what, but how one feels: the measurement of affect during exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, v. 11, n. 3, p. 304-317, 1989.

ANEXO B- ESCALA DE HUMOR DE BRUNEL

A Escala de Humor de Brunel (BRUMS)

Abaixo está uma lista de palavras que descrevem sentimentos. Por favor, leia tudo atentiosamente. Em seguida assinale, em cada linha, o quadrado que melhor descreve **COMO VOCÊ SE SENTE AGORA**. Tenha certeza de sua resposta para cada questão, antes de assinalar.

Escala:

0 = nada

1 = um pouco

2 = moderadamente

3 = bastante

4 = extremamente

	0	1	2	3	4
1. Apavorado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Animado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Confuso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Esgotado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Deprimido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Desanimado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Irritado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Exausto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Inseguro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Sonolento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Zangado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Triste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ansioso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Preocupado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Com disposição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Infeliz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Desorientado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Tenso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Com raiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Com energia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Cansado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Mal-humorado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Alerta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Indeciso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>